

Wechseljahre

8

Symptome der Wechseljahre	10
Östrogen und Progesteron: Die Königinnen deines Zyklus	14
Die drei wichtigsten Sexualhormone: It's all about balance	16
Die Phasen der Wechseljahre	18
Beschwerden in den Wechseljahren - warum sind manche Frauen betroffen und andere nicht?	26

Die 5 Schlüssel der Hormon-Balance ab 40

28

Schlüssel 1: Nebennierengesundheit	30
Schlüssel 2: Zirkadianer Rhythmus und Schlaf	54
Schlüssel 3: Blutzuckerbalance	64
Schlüssel 4: Darmgesundheit	74
Schlüssel 5: Lebergesundheit	84

Natürliche Unterstützung bei häufigen Wechseljahresbeschwerden

98

Hitzewallungen und Nachtschweiß	100
Angstzustände, Panikattacken und Herzrasen	102
Urogenitales Menopausensyndrom	104
Starke, lange Blutungen	106
Hirnnebel, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme	108
Depressive Verstimmungen und Stimmungsschwankungen	110

Die Rezepte

112

Frühstück	114
Salate und Suppen	130
Warme Gerichte	146
Snacks	162

Sach- und Rezeptregister	178
Impressum	182